

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
„КРЕМЕНЧУЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ТЕХНОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ”
ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

СХВАЛЕНО

на засіданні циклової комісії
викладачів фізичного виховання
і спорту
Протокол № 8 від 30.03.2026
Голова циклової комісії

 Євгеній ФІЛПОВ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова приймальної комісії



 Деся КРУПІНА
«08» квітня 2026 року

ПРОГРАМА

творчого конкурсу

з предмету „Фізична культура”

для здобуття освітнього ступеня фахового молодшого бакалавра
на основі базової та повної загальної середньої освіти

Галузь знань:

А Освіта

Спеціальність:

А 4.11 Середня освіта
(Фізична культура)

Розглянуто

на засіданні приймальної комісії
Протокол № 04 від 08.04.2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з перевірки та оцінювання фізичних здібностей вступника (далі- творчий конкурс) є формою вступного випробування для здобуття фахової передвищої освіти.

Програма творчого конкурсу зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) призначена для визначення змісту, порядку проведення й оцінювання фізичної та технічної підготовленості абітурієнтів.

Нормативною базою для розробки програми є Навчальна програма для закладів середньої освіти «Фізична культура» (Наказ Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 року № 698), Наказ Міністерства молоді і спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах», Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту

Творчий конкурс/конкурс фізичних здібностей проходить згідно з вимогами зазначеної програми. Проводиться тестування на швидкість, силу ніг (стрибок у довжину); на володіння елементами техніки в обраному виді спортивних ігор (волейбол або баскетбол).

Загальна оцінка за творчий конкурс виставляється як середньоарифметична за сумою оцінок загальної фізичної підготовленості (легка атлетика) і спортивних ігор та оцінюється за 200-бальною шкалою (згідно таблиці переведення обрахованого балу за 12-бальною системою у шкалу 100-200 балів (таблиця додається)). Максимальна кількість балів, що може набрати претендент на навчання, становить 200 балів. Вступник має право брати участь у конкурсі, якщо набирає від 100 до 200 балів. Вступники, які отримали оцінку нижче встановленого рівня, не допускаються до участі в конкурсному відборі на навчання.

Особам, які є членами збірних команд України та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх (за поданням Міністерства молоді та спорту України), зараховується оцінка 200 балів.

Програма містить розділи: „Порядок проходження творчого конкурсу”, „Завдання творчого конкурсу” та „Критерії оцінювання результатів творчого конкурсу абітурієнтів”.

Програму творчого конкурсу оприлюднено на веб-сайті Комунального закладу вищої освіти „Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія” Полтавської обласної ради (<https://kpk.edu.ua/>).

ПОРЯДОК ПРОХОДЖЕННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. До виконання спортивних вправ з фізичної культури прийнятною комісією допускаються вступники, які пройшли медичне обстеження (медична довідка - 086-о, де є висновок лікаря про допуск до фізичних навантажень, зазначено – основна чи підготовча медична група)..

2. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму.

3. Під наглядом членів екзаменаційної комісії вступники самостійно виконують спеціальні підготовчі вправи (розминку). Після закінчення розминки, яка триває 10-15 хв., вступників ознайомлюють з правилами виконання нормативів і порядком виклику на старт.

4. Вступники, які запізнилися з поважної причини, до участі у конкурсі допускаються за рішенням відповідального секретаря приймальної комісії.

5. Якщо вступник відмовився від складання однієї зі спортивних вправ, то виставляється оцінка - незадовільно.

6. Законні представники вступників чи інші особи, які їх супроводжують, не допускаються на локацію, де проходять випробування (спортивна зала, спортивний майданчик).

ЗАВДАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Біг на 30 м

Обладнання

Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець.

Опис проведення

Учасники тестування за командою „На старт! ” стають на стартову лінію в положення високого старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження

Дозволяється тільки одна спроба. Команда „Руш!” подається із одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє й більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою та розділеною на окремі доріжки.

Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Стрибок у довжину з місця

Опис проведення

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Учасник приймає В.п. ноги нарізно, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі з приземленням у положення напівприсіду чи присіду, руки вперед. Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Загальні вказівки та зауваження

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку.

Волейбол

Обладнання

Випробування проводиться в спортивній залі зі стандартним обладнанням та спортивним інвентарем.

Опис проведення

1. Учасник стає в центральне коло волейбольного майданчика й виконує 12 передач м'яча двома руками зверху над собою, не виходячи за межі кола. Передачі виконуються на висоту не менше 1м над руками. Оцінюється кількість та техніка виконання передач.

2. Учасник стає в центральне коло волейбольного майданчика й виконує 12 прийомів м'яча двома руками знизу над собою, не виходячи за межі кола. Висота не менше 1м над руками. Оцінюється кількість та техніка виконання прийому м'яча знизу.

Баскетбол

Обладнання

Випробування проводиться в спортивній залі зі стандартним обладнанням та спортивним інвентарем.

Опис проведення

1. Учасник виконує 10 штрафних кидків (кидки м'яча знизу не зараховуються). Кидки однією рукою оцінюються від 7 до 12 балів, двома руками - від 1 до 6 балів.

2. Учасник виконує 6 спроб ведення м'яча з 6-и метрової лінії: 3 спроби - правою рукою, два кроки і атакує кошик; 3 спроби лівою рукою з лівої сторони баскетбольного щита. Одна спроба оцінюється 2 балами: 1 бал – техніка виконання ведення м'яча, двох кроків, 1 бал – попадання м'яча в кошик.

КРИТЕРІЇ

оцінювання результатів творчого конкурсу абітурієнтів

Фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти „Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія” Полтавської обласної ради

Спеціальність - А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Легка атлетика

Вид		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Біг 30 м 1 спроба	юнаки	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5
	дівчата	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9
Стрибки в довжину з місця	юнаки	155	158	160	170	180	185	190	195	200	210	220	230
	дівчата	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195

Спортивні ігри (Баскетбол)

Вид		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кидки м'яча після ведення та	юнаки, дівчата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

подвійного кроку (3 справа, 3 зліва)	Враховується техніка + кількість влучних кидків (кожна спроба оцінюється 2 балами: 1 б. – за влучність, 1 б. – за правильну техніку виконання ведення, подвійного кроку)													
	Штрафні Кидки з 10-ти кидків	юнаки	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7
	дівчата	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
		Двома руками						Однією рукою						
		Техніка + кількість влучних кидків						Техніка + кількість влучних кидків						

(Волейбол)

Вид	стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Передача м'яча двома руками зверху 1 спроба	юнаки	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
	дівчата	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11
		Техніка + кількість передач без обмеження в просторі						Техніка + кількість передач у колі					
Прийом м'яча двома руками знизу 1 спроба	юнаки	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
	дівчата	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11
		Техніка + кількість передач без обмеження в просторі						Техніка + кількість передач у колі					

Абітурієнт має право вибрати спортивну гру. Оцінка за виконання нормативів з обраного виду спорту виставляється з урахуванням техніки виконання та кількості вдалих спроб.

Загальна оцінка за творчий конкурс з фізичної культури виставляється з урахуванням оцінок всіх видів тестування.

*ПРИМІТКА: для складання творчого конкурсу абітурієнти повинні мати спортивну форму.

Таблиця

**Шкала перерахунку
оцінювання творчого конкурсу у 200-бальну систему**

Оцінка 12-б.	Оцінка 200-б.	Оцінка 12-б.	Оцінка 200-б.	Оцінка 12-б.	Оцінка 200-б.	Оцінка 12-б.	Оцінка 200-б.
4	100	6,1	126	8,1	151	10,1	176
4,1	101	6,2	128	8,2	153	10,2	178
4,2	103	6,3	129	8,3	154	10,3	179
4,3	104	6,4	130	8,4	155	10,4	180
4,4	105	6,5	131	8,5	156	10,5	181
4,5	106	6,6	133	8,6	158	10,6	183
4,6	108	6,7	134	8,7	159	10,7	184
4,7	109	6,8	135	8,8	160	10,8	185
4,8	110	6,9	136	8,9	161	10,9	186
4,9	111	7	138	9,0	163	11,0	188
5	113	7,1	139	9,1	164	11,1	189
5,1	114	7,2	140	9,2	165	11,2	190
5,2	115	7,3	141	9,3	166	11,3	191
5,3	116	7,4	143	9,4	168	11,4	193
5,4	118	7,5	144	9,5	169	11,5	194
5,5	119	7,6	145	9,6	170	11,6	195
5,6	120	7,7	146	9,7	171	11,7	196
5,7	121	7,8	148	9,8	173	11,8	198
5,8	123	7,9	149	9,9	174	11,9	199
5,9	124	8	150	10,0	175	12,0	200

12 бальна система	200 бальна система
12	200
11	187,5
10	175
9	162,5
8	150
7	137,5
6	125
5	112,5
4	100
3	87,5
2	75
1	62,5

ЛІТЕРАТУРА

1. Навчальна програма для закладів середньої освіти «Фізична культура» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 року № 698).
2. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура.10 - 11 класи (рівень стандарту) (наказ Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 року № 698).
3. Тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, затверджені Міністерством молоді а спорту України № 4607 від 04 жовтня 2018 року.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19>

